

## Kriya Yoga Nusantara

---

### Kuncup Lily Yang Berkembang Pada Pusat Hati

Posted on Mei 5, 2016



By David Godman

Beberapa hari yang lalu seseorang bertanya pada saya secara online: “Apa yang mendorong Venkataramana muda untuk berpikir bahwa ia akan mati? ‘

Saya menjawab: ‘Ketika ego mulai tenggelam ke dalam Hati, sebuah titik dicapai ketika ego menjadi sadar apa yang terjadi. Reaksi nya adalah rasa takut, panik, dan kadang-kadang kesadaran bahwa kematian sudah dekat. Biasanya, ini menyebabkan kesadaran-‘Aku’ untuk bangkit kembali dalam semacam kepanikan buta, tetapi dalam kasus Bhagawan, dia cukup dewasa dan cukup siap untuk memungkinkan proses kepunahan terjadi secara alami.

**Saya kemudian diminta untuk membuktikan ini dengan sumber tertulis, jadi saya mengirim jawaban berikut :**

Komentar saya sebelumnya berasal dari deskripsi yang diberikan kepada saya oleh Lakshamana Swamy dan Saradamma. Saradamma memiliki pengalaman ini sebelum realisasi nya sendiri dan setelah itu dia membuat diagram rumit yang menggambarkan proses pikiran akan kembali ke Hati, atau mencoba untuk pergi kesana.

Saradamma menggambarkan sebuah lubang kecil di hati atau pusat-Hati dimana pikiran harus ditarik kesana agar realisasi dapat terjadi, ia mengatakan bahwa ketika hal ini terjadi realisasi akan dihasilkan. Dalam buku saya diringkas apa yang dia ceritakan kepada saya tentang diagram ini dalam kata-kata berikut :

Saat ia menjelaskan diagram ini kepada saya Saradamma mengatakan bahwa ketika pikiran masih ada di luar seseorang yang telah terbuka dapat merasakan kekuatan mengisap kuat menariknya ke lubang. Dia mengatakan bahwa pikiran takut terhadap kekuatan ini, dan bahwa ketika pikiran merasakannya, ia biasanya akan bergerak menjauh dari lubang dan mencoba untuk melarikan diri ke otak. Pikiran memiliki alasan yang baik untuk takut: ketika ia melewati lubang, Sang Diri akan benar-benar menghancurkannya dan menghasilkan realisasi Diri ‘.

Saradamma sendiri memiliki pikirannya pergi ke dekat Hati dan kemudian melompat dalam ketakutan kembali ke otak.

**Menanggapi ini saya menerima permintaan berikut untuk informasi lebih lanjut dan elaborasi :**

David, menurut Anda jenis pengalaman hati/pikiran yang sangat spesifik seperti yang Saradamma jelaskan (dan sejenis yang telah Papaji jelaskan) selalu terjadi ketika ada realisasi-Diri berlangsung, dan beberapa orang tidak pernah berbicara tentang hal tersebut? Ketika saya pertama kali membaca catatan itu di dalam 'No Mind I am the Self', itu menurut saya begitu sangat tepat dan fisiologis yang hampir tampak seperti jika itu adalah pintu dimana melaluinya ego akhirnya dapat menemukan pintu keluar, yang akan mencari jalan kemana mereka semua pergi ... Namun Annamalai Swami, misalnya, tidak menyebutkan apa-apa seperti ini (saya tidak berpikir), atau berbicara tentang knot yang terputus, tetapi menjelaskan proses yang lebih bertahap. Saya berpikir khusus dari hal ini di Pembicaraan Akhir :

Pertanyaan: Saya ingin bertanya kepada Swamiji tentang pengalamannya sendiri. Adalah pengalaman beliau dalam satu waktu, satu ledakan pengetahuan? Atau itu terjadi secara bertahap, dengan cara yang lebih halus?

Annamalai Swami: Menurut pengalaman saya melalui sadhana terus menerus saya secara bertahap menjadi santai dalam Diri. Itu adalah proses yang bertahap.

Pertanyaan: Jadi tidak selalu sesuatu yang terjadi dengan big bang?

Annamalai Swami: Ini bukan sesuatu yang baru yang tiba-tiba datang. Ini adalah abadi di sana, tapi itu ditutupi oleh begitu banyak hal. Itu harus ditemukan kembali.

Aku ingin mendengar apa-apa dan segala sesuatu yang datang kepada Anda pada topik ini ... Aku bertanya-tanya banyak tentang hal ini. Terima kasih!

Ini mendorong saya untuk mempertimbangkan serius ajaran dari Bhagawan pada pusat-Hati dan peran yang tampaknya ikut terlibat di dalam realisasi beberapa jnani. Komentar berikut, kutipan, dan opini adalah apa yang akhirnya saya dapatkan ...

Beberapa orang tampaknya memiliki pengalaman-pengalaman ini pusat-Hati, dan beberapa tidak. Nisargadatta Maharaj, misalnya, ketika saya mengatakan kepadanya bahwa saya dari Ramanasramam, mengatakan bahwa satu-satunya aspek ajaran Ramana yang ia tidak dapat ia alami adalah pusat-Hati di sisi kanan dada. Dia mengatakan bahwa dia tidak pernah punya pengalaman itu. Dia tidak mengatakan bahwa itu tidak benar; ia hanya berkomentar bahwa hal seperti itu tidak pernah terjadi padanya.

Lakshmana Swamy dan Saradamma keduanya memiliki pengalaman dari pemikiran-'aku' kembali ke pusat-Hati dan mati pada hari realisasinya. Ketika Anda mengatakan, Annamalai Swami tidak pernah punya pengalaman ini. Bhagawan sendiri tampaknya tidak memiliki pengalaman ini pada hari realisasi nya, tapi dia kadang-kadang berbicara tentang saat realisasi cara-cara yang jelas tentang anatomi.

Penyebutan lubang kecil ke mana pemikiran-"aku" harus turun disebutkan oleh Saradamma di kutipan yang saya berikan sebelumnya.





**Bhagawan Ramana Maharshi mendukung ini pada balasan yang muncul dalam Guru Ramana, dalam catatan harian tanggal 25 April 1937 :**

Sri B. V. Narasimha Swami berada di Ashram untuk mempersiapkan edisi ketiga terjemahan bahasa Inggris-nya dari Sri Bhagavan's Upadesa Saram dengan disertai komentarnya sendiri. Dia meminta Master untuk memberinya beberapa rincian lebih lanjut tentang Hati dan gerakannya. Sri Bhagawan mengatakan :

‘Hati adalah kursi dari Jnanam serta dari granthi (simpul kebodohan). Hal ini diwakili dalam tubuh fisik dengan lubang lebih kecil dari yang pin-point terkecil, yang selalu tertutup. Ketika pikiran turun ke bawah di Kevala Nirvikalpa, ini akan membuka tetapi menutup lagi setelah itu. Ketika sahaja dicapai ia akan membuka untuk selamanya. ‘

**‘Lubang kecil’ ini juga disebutkan dalam ayat dari Ashtanga Hridayam yang diterjemahkan oleh Bhagawan ke dalam bahasa Tamil dan tergabung dalam Ulladu Narpadu Anubandham :**

Di antara dua payudara, di bawah dada dan di atas perut, ada enam hal dari banyak warna. Di antaranya ada satu hal yang menyerupai tunas-lily dan yang dalam, dua digit di sebelah kanan [dari tengah dada] adalah hati. Wajahnya terbalik [berbalik ke bawah]. Di lubang kecil di dalamnya terdapat kegelapan yang padat [kebodohan] bersama-sama dengan keinginan dan sebagainya. Semua saraf utama berhubungan dengan itu; itu adalah tempat tinggal nafas, pikiran dan cahaya [kesadaran]. (Ayat 18 dan 19)



Di sini, lubang dikombinasikan dengan kuncup bunga yang menghadap ke bawah. Bunga menghadap ke bawah ini disebutkan dalam jawaban tertulis yang Bhagawan kirim ke Ganapati Muni sekitar tahun 1930. Ganapati Muni telah menulis untuk Bhagawan dan memintanya untuk menyampaikan jawabannya atas T. K. Sundaresa Iyer, yang hadir di ashram pada saat itu. Sundaresa Iyer menuliskan respon Bhagawan dan mengirimkannya ke Ganapati Muni. Dalam bahasa Tamil yang asli muncul di Kata-kata mulia dan Stray Verses dari Maharshi, kompilasi kecil tulisan yang tidak dipublikasikan oleh Bhagawan yang muncul pada tahun 1980, dan terjemahan bahasa Inggris, oleh Sadhu Om, muncul sebagai bagian dari sebuah artikel yang muncul di halaman 95-101 dari 1982 edisi The Mountain Path. Karena respon Bhagawan sangat menarik saya akan memberikan seluruh surat,

meskipun hanya bagian dari itu berkaitan dengan bunga di Hati.

### **Permintaan Ganapati Muni**

Keraguan. Kecuali kepada Bhagawan, kepada siapa lagi kita bisa bertanya? Siapa lagi yang dapat menjawab? Hal ini jelas diketahui dari ajaran Bhagawan bahwa ego memiliki tiga jenis.

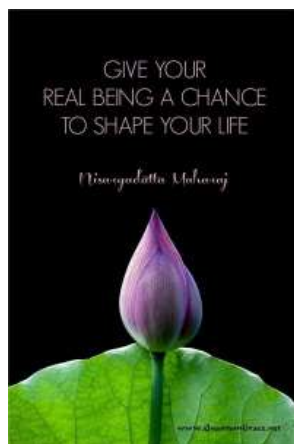
Apakah itu abidance dalam intelek berarti untuk secara bertahap mencapai pengalaman yang sempurna, atau bukan? Jika bukan sarana untuk itu, maka untuk tujuan apa itu? Atau apakah ada pengaturan yang, menurut pandangan tertentu seorang murid itu, kadang-kadang adalah sarana dan kadang-kadang tidak? Anakku sayang Sundara [T. K. Sundaresa Iyer] dapatkah menulis kepada saya keputusan Bhagawan mengenai hal ini.

### **Balasan Bhagawan Ramana Maharshi**

Meskipun itu adalah kenyataan bahwa kitab suci seperti Vasishtam mengatakan, seperti yang Anda sebutkan, bahwa ego memiliki tiga jenis, Anda harus mengambil 'pemikiran-aku' untuk benar-benar menjadi hanya satu. Ketika pikiran yang merupakan 'pemikiran-aku' bangkit, ia hanya bisa melakukannya dengan menangkap dan memegang sesuatu. Sejak ego ini meningkat di antara tubuh kebodohan dan realitas, ia diberikan nama chit-jada granthi [simpul antara kesadaran dan kebodohan], jiva [diri individu] dan sebagainya.

'Pemikiran-aku' yang terbit dengan cara ini muncul dalam bentuk ketiga guna, dan ketiga, para raja dan aspek tamas melekat dan mengidentifikasi dengan tubuh. Sisanya satu yang sattva murni sendirian dalam karakteristik alam pikiran, dan ia berdiri menempel dengan kenyataan. Namun, dalam keadaan sattvic murni ini, 'Pemikiran-aku' tidak lagi benar-benar pemikiran, itu adalah Hati itu sendiri.

Orang bijak memahami arti jelas dari Prajnana [kesadaran] menjadi pikiran, dan arti yang sebenarnya menjadi Hati. Sang Diri tidak lain adalah Hati. (Sri Ramana Gita, V. 18)



Ketika pikiran, pengetahuan khas yang muncul dari kondisi tidak-khas dari 'aku' menempel dan mengidentifikasi sebagai Diri, hal itu disebut ilmu sejati. Hal ini juga dapat disebut 'pengetahuan yang merupakan gerakan pikiran dalam bentuk Diri' atau 'pengetahuan dalam bentuk yang tidak terputus'. Kondisi di mana pikiran sattvic murni ini bersinar menempel ke Diri disebut 'aham-sphurana'.

Sphurana ini tidak bisa tetap independen terpisah dari kenyataan, tetapi itu adalah tanda yang benar yang

menunjukkan pengalaman langsung yang datang dari kenyataan itu. Sumber yang sphurana ini menempel kepadanya disebut realitas atau kesadaran murni. Dalam Vedanta ini diungkapkan dengan dikatakan 'Prajnanam [pengetahuan penuh atau benar] adalah Brahman', atau kesadaran murni adalah realitas mutlak. Ketika pikiran sattvic murni berdiam di sphurana itu dan hadir pada sumbernya, itu disebut meditasi upasanaor; ketika seseorang mapan di kondisi yang merupakan sumber pikiran itu, ini disebut jnana.

Selama masa praktek keadaan alami ini disebut Upasana (meditasi), dan ketika kondisi tersebut menjadi kuat dan permanen itu disebut jnana. (Sri Ramana Gita, 1.13)

### **Mengenai kesadaran tak terputus ini, di Vivekachudamani, ayat 380, dikatakan :**

Diri, yang merupakan diri yang berkilau dan saksi dari semua yang pernah bersinar [sebagai 'I-I'] dalam pikiran. Jadikan Diri ini, yang berbeda dari apa yang tidak nyata sebagai target [perhatian Anda] mengalaminya sebagai 'Aku' melalui kesadaran yang tidak terputus.

Tiada-eksistensi dari rasa keterbatasan adalah buah dari meditasi. Ini memang pengalaman tak terputus. Ini sifat dasar Ketuhanan saat jiwa dibebaskan.

Ketika pikiran, mengalami sattva murni sebagai sisa-sisa karakteristik dan hadir ke sphurana aham, yang merupakan tanda dari pengalaman langsung dari Sang Diri, Hati yang menghadap ke bawah menjadi menghadap ke atas, berbunga dan tetap dalam bentuk itu [Sang Diri]; [Karena ini] memusatkan perhatian tersebut di atas untuk sumber sphurana aham adalah satu-satunya jalan. Ketika demikian seseorang hadir dalam, Diri, yang nyata, sendiri akan tetap bersinar di tengah Hati sebagai 'Aku adalah Aku'. [Akhir surat]



Bhagawan memasukan teks lengkap dari ayat 18 dan 19 dari Ulladu Narpadu Anubandham setelah 'Hati yang menghadap ke bawah' dalam bahasa Tamil asli, tapi untuk memasukkan mereka lagi di sini akan membuat teks menjadi agak rumit. Namun, jelas bahwa ia melengkapi materi dalam ayat-ayat dengan mengatakan bahwa pada saat realisasi tunas tertutup yang semula menghadap ke bawah, menjadi menghadap ke atas, mekar, dan tetap di kondisi itu.

***Jadi, ada dua hal utama yang terjadi pada saat realisasi : 'lubang kecil' terbuka dan tetap terbuka secara permanen, dan tunas yang menghadap terbalik berputar menghadap ke atas dan mekar.***





Deskripsi aham sphurana yang diberikan dalam surat ini hampir identik dengan paragraf tentang topik yang sama yang muncul dalam Self Enquiry (Penyelidikan Diri), menjawab 32 :

... Kondisi di mana pikiran ini menempel pada Diri dan bersinar sebagai bentuk Diri disebut sphurana aham. Sphurana ini tidak bisa tetap independen, meninggalkan kenyataan. Sphurana ini adalah tanda yang benar dari pengalaman langsung yang datang dari kenyataan. Namun, sphurana ini tidak bisa sendiri menjadi kondisi realitas. Sumber dari sphurana ini, sendiri yang disebut kenyataan ...

... Oleh karena itu, meninggalkan tubuh mayat-seperti sebagai mayat yang sebenarnya, dan sisanya tanpa mengucapkan kata 'aku' melalui mulut, jika seseorang sekarang dengan tajam bertanya 'Apa yang naik sebagai aku?', Kemudian di hati tanpa suara tertentu sphurana. "Aku-aku (yaitu, kesadaran yang tunggal dan tak terbagi, pikiran yang banyak dan dibagi setelah menghilang), saja akan bersinar dengan sendirinya. Jika seseorang tetap masih tanpa meninggalkannya, bahkan sphurana (akan sepenuhnya memusnahkan rasa individualitas, bentuk ego 'Saya tubuh'), akan berakhir dengan sendirinya, seperti api yang menangkap kamper tersebut. Ini yang dikatakan pembebasan oleh orang-orang besar dan dalam kitab-kitab suci.

Dalam sebuah artikel yang saya tulis di awal 1990-an ( 'aku' dan 'Aku-Aku': permintaan pembaca) saya berpendapat bahwa akun ini benar-benar otobiografi, dan bahwa dalam menulis itu Bhagawan menggambarkan apa yang terjadi padanya pada hari realisasi itu sendiri. Artikel lengkap dapat ditemukan di situs saya. Hal ini membangkitkan kemungkinan bahwa pengalaman terbukanya 'lubang kecil' dan membalikinya tunas serta mekarnya juga ditulis dari pengalaman langsung. Ini sangat banyak merupakan dugaan tapi saya akan mempertimbangkan kemungkinan karena satu-satunya pengalaman kesadaran Bhagawan memiliki pengalaman langsung dari itu sendiri.

**Saya bertanya kepada Papaji tentang poin poin penting dalam surat ini segera setelah saya pertama kali bertemu pada tahun 1992 :**

Pertanyaan: Ramana Maharshi kadang-kadang mengatakan bahwa ada lubang yang sangat kecil di Hati spiritual. Dia mengatakan bahwa dalam kondisi sahaja itu terbuka, tapi di kondisi-kondisi lain itu tertutup. Apakah Hati Anda terbuka dengan cara ini dalam kehadiran Bhagawan? Bhagawan juga pernah berkata, dalam menggambarkan proses realisasi, bahwa 'Hati yang menghadap ke bawah menjadi menghadap ke atas dan akan tetap sebagai ITU'. Apakah Anda memiliki pengalaman serupa dengan ini?

Papaji: [Setelah Bhagawan mengatakan kepada saya bahwa ia tidak bisa menunjukkan Tuhan atau memungkinkan saya untuk melihat Tuhan karena Tuhan bukanlah objek yang bisa dilihat] ia menatapku, dan



saat ia menatap mata saya, seluruh tubuh saya mulai gemetar dan goyang. Sebuah sensasi energi saraf seperti ditembak melalui tubuh saya. Ujung saraf saya rasakan seolah-olah mereka menari dan rambut saya berdiri. Dalam diri saya mulai menyadari Hati spiritual. Ini bukan hati fisik; tetapi itu adalah sumber dan yang mendukung semua yang ada. Dalam Hati saya melihat atau merasakan sesuatu seperti kuncup tertutup. Itu sangat bersinar dan kebiruan. Dengan Maharshi menatapku, dan dengan diri saya sendiri dalam keadaan batin yang hening, saya merasa kuncup ini terbuka dan mekar. Saya menggunakan kata 'kuncup', tapi ini bukan deskripsi yang tepat. Akan lebih tepat untuk mengatakan bahwa sesuatu yang terasa seperti tunas-seperti terbuka dan mekar dalam diri saya di Hati. Dan ketika saya mengatakan 'Hati' Saya tidak bermaksud bahwa berbunga itu terletak di tempat tertentu dalam tubuh. Hati ini, Hati dari Hati saya, itu tidak di dalam tubuh maupun diluar itu. Saya tidak bisa memberikan penjelasan yang lebih tepat dari apa yang terjadi. Yang bisa saya katakan adalah bahwa di hadapan kehadiran Maharshi ini, dan di bawah tatapannya, Hati terbuka dan mekar. Itu adalah pengalaman yang luar biasa, yang tidak pernah saya alami sebelumnya. Saya tidak datang mencari jenis pengalaman, sehingga benar-benar mengejutkan saya ketika itu terjadi.

(Papaji Interviews, pp. 31-32)



**Pertanyaan harus ditanyakan: “Bagaimana sebenarnya deskripsi Hati yang sesuai dengan tempat fisik di tubuh, dan bagaimana sebenarnya deskripsi dari lubang kecil dan tunas lily terbalik yang terkait dengan hal itu?” Dalam Spiritual Instruction ( bab dua jawaban sembilan) Bhagawan Ramana Maharshi mengutip ayat 18 dan 19 dari Ulladu Narpadu Anubandham dan kemudian memberi komentar :**

Tapi, meskipun digambarkan demikian, makna dari kata hati (Hridayam) adalah Diri (atman). Seperti yang dilambangkan dengan adanya istilah, kesadaran, kebahagiaan, kekal dan pleno (sat, chit, anandam, nityam, purnam) tidak memiliki perbedaan seperti diluar dan didalam atau naik dan turun. Kondisi keheningan di mana semua pikiran berakhir disebut keadaan Diri. Ketika seseorang menyadari sifat aslinya dan berdiam sebagai ITU, tidak ada ruang untuk diskusi tentang lokasi di dalam tubuh atau di luar.

Orang bisa berargumen tentang semua pusat-pusat ini, lokasi mereka dan sifat mereka, adalah imajinasi saja, tetapi pernyataan hanya bisa dibuat dari sudut pandang Diri yang tak berbentuk. Kutipan ini tidak mengecualikan kemungkinan bahwa jiva diwujudkan melewati proses ini (pikiran-‘aku’ turun ke dalam lubang kecil; membuka lubang dan tetap terbuka; bunga berbalik dan membuka) dalam perjalanan ke kondisi menyadari di mana ada pemahaman akhir bahwa Hati yang benar tidak bisa berada di mana saja atau

dibayangkan dengan cara apapun. Mereka yang telah memiliki pengalaman semacam ini (Papaji, Lakshmana Swami dan Saradamma) tampaknya memberi bukti independen dari point-point yang Bhagawan buat dalam penjelasan tersebut.

**Model ‘anatomi’ pencerahan mencakup gagasan bahwa ada saluran dari pusat-Hati ke otak (jivanadi) yang melalui mana pikiran-‘aku’ melakukan perjalanan ke otak dan kembali. Bhagawan menerima ini dan menggunakannya untuk mengkritik praktek yoga tradisional yang mencari realisasi dengan melakukan latihan yang membuat kundalini naik dari muladhara ke chakra sahasrara. Dia menyatakan bahwa kesadaran itu hanya akan terjadi jika kundalini dibawa ke pusat Hati melalui jivanadi, dan kadang-kadang ia menambahkan bahwa karena ‘Penyelidikan Diri akan mencapai hal ini secara otomatis, maka latihan yoga khusus untuk mencapai tujuan ini tidak diperlukan. Keduanya Lakshmana Swamy dan Saradamma telah berbicara mengalami jivanadi ini (mereka menyebutnya amritanadi) dan keduanya memberi dukungan, atas dasar pengalaman langsung mereka pada saluran ini, pernyataan Bhagawan bahwa individu ‘aku’ naik dan turun melalui saluran ini. Dalam Pembicaraan dengan Sri Ramana Maharshi, Bhagawan secara khusus diberikan pertanyaan apakah jivanadi ini nyata atau tidak :**

Pertanyaan: Apakah Jivanadi suatu entitas atau isapan jempol dari imajinasi?

Bhagawan: Para yogi mengatakan bahwa ada nadi yang disebut jivanadi, atmanadi atau paranadi. Upanishad berbicara tentang pusat dimana terdapat ribuan cabang nadi. Beberapa menemukan pusat seperti di otak dan di pusat-pusat lainnya. Garbhopanishad melacak jejak pembentukan janin dan pertumbuhan anak dalam rahim. Jiva dianggap memasuki anak melalui ubun-ubun di bulan ketujuh pertumbuhannya. Dalam bukti daripadanya itu menunjukkan bahwa ubun-ubun empuk di bayi dan juga terlihat berdenyut. Butuh beberapa bulan untuk itu mengeras. Jadi jiva datang dari atas, masuk melalui ubun-ubun dan bekerja melalui ribuan nadi yang tersebar di seluruh tubuh. Oleh karena itu para pencari Kebenaran harus berkonsentrasi pada sahasrara, yaitu otak, dalam rangka untuk mendapatkan kembali sumbernya. Pranayama dikatakan membantu yogi untuk membangkitkan Kundalini Sakti yang terletak melingkar di solar plexus. Shakti ini naik melalui saraf yang disebut sushumna, yang tertanam di inti dari sumsum tulang belakang dan meluas ke otak.

Jika seseorang berkonsentrasi pada Sahasrara tidak ada keraguan bahwa ekstasi dari samadhi terjadi kemudian. Namun kendaraan, yang adalah laten, tidak lantas hancur. Yogi itu karena itu terikat untuk bangun dari samadhi, karena pembebasan dari perbudakan belum dicapai. Dia masih harus mencoba untuk membasmi vasana agar laten yang melekat dalam dirinya tidak mengganggu ketenangan samadhi nya. Jadi ia melewati turun dari sahasrara ke hati melalui apa yang disebut jivanadi, yang hanya kelanjutan dari Sushumna. Sushumna itu kurva. Dimulai dari solar plexus, naik melalui tulang belakang ke otak dan dari sana membungkuk dan berakhir di dalam hati. Ketika yogi telah mencapai hati, samadhi menjadi permanen. Jadi kita melihat bahwa hati adalah pusat final.

(Talks with Sri Ramana Maharshi, talk no. 616)





Blue Blooming Lily

Iklan

---

**Bagikan ini:**



Satu blogger menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Advaita Vedanta](#), [Kekuatan Hati/Hridaya Shakti](#), [Ramana Maharshi](#), [Sang Diri/Higher Self](#) dan tag [amrita nadi](#), [ashtanga hridayam](#), [dada kanan](#), [hridaya shakti](#), [kuncup lily](#), [lily biru](#), [lily mekar berbunga](#), [pusat hati](#), [Ramana Maharshi](#). [Tandai permalink](#).

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Blog di WordPress.com.*